



# ジェクサー・フィットネス&スパ新宿グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2025.2.1~

	土曜日					日曜日						
	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム
7:30												
8:00												
8:30								8:20~9:05 HOT YOGA ビギナー 松成広子				
9:00												
9:30		9:30~10:15 HOT YOGA ビギナー 衛生恒太郎										
10:00				10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一								
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35~11:20 HOT YOGA リンパフロー 荒木ひとみ		10:10~11:00 マシンピラティス 体験クラス Yachi								
11:00												
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 mikiko	11:40~12:25 HOT YOGA ビギナー 糟谷敬		11:30~12:20 マシンピラティス 長谷川由里恵	11:30~12:30 成人スイム 初級 志田公輝							
12:00												
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ Chika		12:40~13:30 マシンピラティス 長谷川由里恵	12:35~13:35 成人スイム 中級 志田公輝							
13:00												
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小原楓	13:50~14:35 HOT YOGA デトックス 巖上優香		13:50~14:40 マシンピラティス 飛木ひとみ	13:40~14:10 クロールインター 志田公輝							
14:00												
14:30	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	14:55~15:40 HOT YOGA ビギナー 克		15:00~15:50 マシンピラティス BASIC 飛木ひとみ	15:00~15:30 水中ヌードル 巖上優香							
15:00												
15:30	15:45~16:30 tone 格闘技エクササイズ マイマイ	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
16:00												
16:30	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白川	17:20~18:05 HOT YOGA デトックス mie			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
17:00												
17:30	17:55~18:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー 松成広子			17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

**定員について**

全クラス定員を設けております。

スタジオA 58名 ※GRITクラスのみ  
40名定員  
スタジオB 38名  
メディカルスタジオ 15名  
マシンピラティススタジオ 4名 有料・女性限定  
プール 30名  
※水中ヌードル・テクニカルレッスンのみ20名定員  
※プログラムにより定員が異なります。  
※一部のレッスンを除き2コース使用させていただきます。

レッスン参加には**事前WEB予約**が必要となります。  
スクールなどの有料レッスンはWEB予約対象外ですが、それぞれ別途でお申込みが必要です。

**スタジオレッスンご参加について**

- ◆ 全クラスWeb予約制となっております。
- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ず水分とバスタオルを一枚お持ちください。(フロントにて有料レンタルのご用意もございます)
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せず退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合がございます。予めご了承下さい。

□ ... 備品が必要なクラス  
 🍃 ... 運動初心者・久しぶりに運動される方  
 🌸 ... ホットプログラム    🏠 ... 有料プログラム

**注釈について**

- ◆ プログラム表に掲載していないクラスやスクールを開講する場合がございます。開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内させて頂きます。

**プールプログラムご参加について**

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてください。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。
- ◆ レッスン開始後の途中入室退水はご遠慮ください。

**パーソナルスイムについて**

- ◆ お申込はWEB、ご入金は当日フロントにてお願い致します。
- ◆ セッション実施時は、1コース使用させて頂きます。


**事前web予約について**

- ◆ ジェクサーwebアカウントに登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。店舗ごとのカウントではありませんご注意ください。
- ◆ キャンセルはレッスン開始15分前までwebから行えます。それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始10分までにチェックインがない場合は自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始時間前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHPの代行情報をご覧ください。

**休館日について**

- ◆ 毎週金曜日は休館日となります。

こちらのQRコードからWEB版アカウントログイン画面にアクセスできます！



## LES MILLS GRIT (週替わり一覧)

曜日	時間	担当IR	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月曜	17:30~18:00	佐藤舞	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC
月曜	18:20~18:50	佐藤舞	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH
火曜	19:35~20:05	田村真紀	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO
水曜	7:30~8:00	KEITA	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH
水曜	18:10~18:40	Sakai	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC
木曜	17:30~18:00	KEITA	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH
日曜	10:35~11:05	Sakai	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH
日曜	14:40~15:10	KEITA	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO
日曜	15:30~16:00	KEITA	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC

CARDIO	心肺機能向上と身体の引き締めを目指す自重エクササイズクラス
ATHLETIC	スポーツの動きを取り入れ全身のパフォーマンス向上を目指すクラス
STRENGTH	バーベル・プレートを使用し、パワフルで強靭な身体を目指すクラス

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません